香草產業之發展現況與展望

行政院農業委員會農業試驗所　李秀美、劉新裕、林俊義

一、前言

Herbs幾乎包含了所有的藥用、有香味甚至染料用植物，近年來爲了配合產業型態，逐漸把它區分爲藥用植物(Medicinal herbs)和芳香植物(Aromatic herbs)兩大類。芳香植物還可以區分爲精油用植物(Essential oil crops)和料理用植物(Culinary herbs)等，這兩類植物其實很多是重複的，像迷迭香不僅可以用來提煉精油，同時也是香草料理中不可或缺的食材。台灣香草的發展歷史不長，一般民眾對於香草的認知，仍停留在薰香、精油、茶飲等利用型態。其實人類在三千多年以前，就有應用香草之記載，利用型態早已多樣化，單指台灣人最喜歡的薰衣草就有近200不同品種，它精油含量豐富，除了拿來沐浴、薰衣，最流行的芳香療法中也用來安撫神經；另外迷迭香除有增強記憶力、消除皺紋的功用外，還有護髮及保持秀髮烏黑亮麗的效果。香草種類非常多，至少有2000種以上，不論是在歐美或是日本，香草已經走入家庭，除廚房料理及製造加工產品之外，新鮮香草最常被重視的就在醫療保健方面，例如有促進消化的香蜂草、調節免疫系統的鼠尾草、去咳化痰功用的百里香、減輕貧血的紫蘇等。

世界各國應用香草之方式互異其趣，就中國應用香草之歷史而言，中國從神農嚐百草開始，如「黃帝內經」等醫學巨著即記載許多疾病發生原因及治療方法，其中對植物用藥包括香草的運用智慧，仍是現代藥草學家的指南。李時珍《本草綱目》記載近兩千種藥材（大半爲包括香草之植物）、八千多種配方，是現代中醫的根本。中醫利用針灸、藥草(包括香草)植物、按摩、食療、氣功和溫和的運動，以校正身體的不均衡狀態。就埃及應用香草之歷史而言，埃及在3000年前已發展出自己的醫療系統，在西元前2000年之墳墓及洞穴即有以牆壁圖畫、裝飾或符號描述一些藥草，並記錄其用途，如接骨木、洋艾及一些具芳香的植物，而古埃及開發木乃伊防腐處理技術，其關鍵在添加防腐劑如雪松、沒藥、小茴香、大茴香、馬約蘭和肉桂等。由於防腐處理需要使用大量的外來藥用植物和香料，也因此產生世界性的香料貿易。就印度應用香草之歷史而言，印度草藥學又稱生命的科學，是利用冥想、瑜珈和500多種草藥的古代治療法。印度醫藥認爲，工作可維護健康和防止疾病，透過飲食、運動、冥想和環境平衡可以維持身心平衡狀態。印度醫藥和中國醫學理念相近，其基本原理在於調節身體的生命力和淬煉心靈。就希臘羅馬時代應用香草之歷史而言，醫學之父希波克拉底(Hippocrates of Chios)於鼠疫流行於雅典時，發動民眾在各街道口燃燒香草，來防止鼠疫蔓延；由此可知香草具有強烈的殺菌作用。有關香草的知識在羅馬時代發展更深入，十字軍東征的騎士們把阿拉伯文明發展出來之香草知識帶回國，於歐洲全區廣爲流行，並深入人們的生活中直至現在。

二、休閒香草園區之建構

（一）建構參考原則：

加入WTO後台灣適合發展以休閒爲主的觀光事業，其中結合農業與休閒的香草產業將是未來觀光發展的主軸。香草植物並非西方人的專利，實際上東方人很早就已將如紫蘇、薑、蔥、花椒、當歸、芹菜等香草運用在生活之中，或爲烹飪調味品，或爲餐桌上的季節蔬菜，如何將香草植物開發出更多樣化的功能與用途，爲建構休閒香草園區之重要課題。香草植物園區之設計可著重在「外在的形式美」及「人工創造美」的充分表現，園區可以花崗石板爲步道，區隔出左右兩邊對稱幾何造型之展示小區，再配置造型花缽，務必營造出視覺美感。至於香草植栽之選擇與配置，可考慮蒐集下列香草植物，如：唇形花科之柳薄荷、香蜂草、羅勒、迷迭香、薰衣草、薄荷、鼠尾草、貓穗草、百里香、花薄荷、

馬約蘭花、茴藿香；百合科之蝦夷蔥；芸香科之芸香、花椒；薔薇科之地榆；菊科之艾菊、肥皂草、龍艾、洋甘菊；繖形科之蒔蘿、荷蘭芹、芫荽、茴香、當歸；桃金孃科之檸檬桉、玫瑰桉、細葉桉；紫草科之琉璃苣等。上述香草植物之開發程序，可先進行種苗繁殖、適應性觀察及優良品種選拔；而後再將適應性良好之種類，依適合生長之季節種植於園區內，以展現香草植物之多樣風貌。除了主要的香草植物外，在幾個可停留駐足的地點配置色彩豔麗的草花，會讓整個庭園在視覺上較爲生動活潑，看起來令人煥然一新。

（二）以日本北海道富田農場爲範例

夏天的北海道是紫色的，充滿浪漫情懷的薰衣草季節，更在航空公司、觀光協會、旅行社和媒體共同宣傳促銷下，展現出誘人的吸引力。不只是日本國內的民眾，遠自世界各地的觀光客在北海道絡繹不絕，只爲欣賞富良野地區美麗山丘上的一片紫海與空氣中瀰漫的薰衣草花香。位於北海道富良野的「富田農場」乃是聞名於世的香藥草休閒農場。早在1937年「曾田香料會社」計劃在日本自行生產香料，於是就從法國進口了六公斤薰衣草種子，分送全國各地試種，結果在北海道獲得成功，於是在1941年開始推廣種植，並於次年抽取精油成功。後來因爲二戰爆發，爲供應糧食，日本政府下令各地應以種植糧食作物爲主，直到戰後1948年才又開始恢復薰衣草生產。1958年北海道農政部鼓勵農民種植多年生藥用及特用作物，北海道「富田農場」就在當時投入栽培薰衣草。1965年是北海道薰衣草栽培的全盛期，約有230公頃、250户的農家栽種。後來由於人工合成香料的開發和進口精油的大量輸入，薰衣草事業一落千丈，許多農家紛紛改種其他作物。1973年富良野地區只剩富田農場一家苦撐繼續栽種薰衣草，經營困境可見一斑。直到1976年日本國鐵的風景月曆用了一張以十勝峰爲背景的富田農場薰衣草田，翌年夏天竟吸引大批觀光客和攝影師前來瀏覽欣賞，此後遊客漸增。富田農場共有五大景觀花田，入口處有花人花田(種植色彩繽紛的花卉)、幸福花田（種植顏色深淺交錯的薰衣草）、香水工廠前花田、蒸餾工廠後花田（是早期種植薰衣草的地方）和位於農場辦公室右方，也是最負盛名的彩色花田（紅色花田：虞美人；綠色：薄荷；紫色：薰衣草和矢車菊；白色：滿天星；桃紅色：高雪輪；黃色：小麥穗）。整個農場的地形是一個斜坡，站在高處透過花田眺望遠方的丘陵城鎮，視野相當開闊。除了優美景色之外，農場內還有蒸餾工場、香水工場、乾燥花屋和花人房舍等室內靜態的展示，以及八處商品販售點，商品種類繁多，都是和花草相關產品，其中有許多是富田農場自家研發製造的產品，在其他地方買不到，如富田香水、香皂、線香、沐浴球、薰衣草糖、蜂蜜、薰衣草咖啡、薰衣草麵包、薰衣草霜淇淋，還有各種相關產品如信紙、鉛筆、壓花書簽、泡澡包、安眠枕、芳香劑（有娃娃造型、各式香包、乾燥花罐）、衣服、帽子、扇子、毛巾，每一樣商品造型都很吸引人。富田農場並不收取參觀門票，農場收入主要來源是販賣相關產品，每個參觀的遊客至少都會品嚐一客250元日幣的薰衣草霜淇淋，並購買一些紀念品。此外該農場還印有郵購目錄供遊客自由取閱，全日本的民眾可以透過郵購購買富田農場的特色商品。農場也招收免年費會員，會員每年可以收到二期農場發行的"Scent of Lavender"期刊，郵購時還可有運費優待。富田農場之經營成功「農作物」是一個非常重要的賣點，遊客就是被那整片紫海與瀰漫空中的花香所吸引，但是銷售種苗並非主要收入，販售加工品和農場內的餐飲才是利基之所在，藉由自然、賞心悅目的農業景觀吸引人潮，有了人潮自然錢潮也就會接著來臨。

三、台灣香草產業的發展過程

一般人會以爲香草產業在台灣是新興事業，其實早在三百多年前台灣就有生產樟腦油的紀錄，而且從日據時代開始大量生產，產量曾稱霸全世界，一直到民國五十六年公賣局樟腦廠因虧損結束

營業後，才結束這段輝煌的歷史。此外。民國元年日本人曾引進香茅在苗栗大湖、三義地區種植，開始有了台灣香茅油產業，到了民國四十年左右台灣的香茅油產量占全世界百分之七十，成爲世界香茅油的交易中心，但到了五十年代末期，香茅油也和樟腦油一樣不敵人工合成產品的競爭而步入歷史。廉價的合成精油雖然快速佔有大量市場，但許多高級化妝品尤其是香水，仍然需要高品質的天然精油。日本由於每年都要向歐洲購買素馨精油，價格相當昂貴，所以「曾田香料會社」曾在民國六十年左右嘗試在台灣嘉義地區生產法國素馨和夜來香精油，粗製後運回日本再加工。後來雖然因爲品質或成本因素而告終止，但這段時間內也爲台灣引進許多可提取精油的芳香植物。原產菲律賓的香水樹也是在日據時代引進台灣，它的精油(Ylang-Ylang Oil，伊蘭油)香味近似素馨，價格卻只有素馨精油的三十分之一，因此極受香水工業的歡迎，林試所在民國六十九到七十一年間曾進行香水樹精油的試驗研究，但產量似乎不是很理想。農試所自民國七十年起也曾陸續研究茉莉花、中國玫瑰、法國素馨等香精油的栽培與抽取方法，並試製高級香水。民國七十一年經濟部國貿局委託台灣區花卉發展協會評估在台灣種植芳香植物以及生產精油的可行性。民國七十年代後期，桃園區農改場曾經引進一些薰衣草、迷迭香等香草試種，同時也進行了一些柑橘精油的試驗。柑橘精油在國際上有很大的市場，不過它是果汁工業的副產品，台灣由於果汁工業不發達，所以發展柑橘精油成功的機會並不大，倒是近年來由於文旦柚生產過剩，利用文旦來提煉果皮或花朵的精油，較有可行性。綜觀台灣長期以來的香草產業都是以生產精油爲主軸，但生產精油需要具備相當多的資源和條件，低價位精油已經不適合台灣來生產，而高價位精油的市場小、門檻高，不是輕易可以可以攻佔的，這也就是台灣自從樟腦油和香茅油沒落以後，一直無法找出新產品來替代的原因。到了民國八十五年左右台灣的香草產業有了新的契機，大家開始注意到種植香草不再只是生產精油，也可以提供其他許多生活上的功能，例如烹調料理、花草茶、園藝觀賞等，而精油也不再只是香水原料而已，應用在芳香療法上可以舒解壓力、調整情緒。於是在相關廠商與新聞媒體的共同營造下，一般民眾開始對這些原本陌生的香草植物產生濃厚的興趣，農業單位和種苗業者也紛紛投入香草的引種、試種和推廣工作，形成了一波新的香草熱潮。在這波香草熱潮中，除了各地區農業改良場所付出很大心力外，民間團體的主動參與也是功不可沒，例如香草家族協會，集合了生產、休閒農場、餐飲、精油等業者，充分帶動了香草的推廣工作，還有一些芳香療法協會和花茶業者，也都透過各種講習活動來教育民眾有關香草的用途。香草在台灣已形成一股新的旅遊與生活飲食風潮。

四、台灣各地區休閒農場簡介

4.1歡樂田園(苗栗地區)

歡樂田園投資近一千萬元，結合社區、生態教育及鄰近的觀光農園產銷班，塑造歡樂田園生活圈。導入了法國普羅旺斯、地中海沿岸國家及日本北海道薰衣草經營成功的模式利用香草植物特殊美景，開啓結合視覺、嗅覺、味覺的香草餐飲料理，紫色的迷情，悉心體會香草情，讓香草美食相得益彰，到此地彷彿進入人間仙境。再利用創意行銷服務，透過報導、雜誌、廣播等相關媒體的報導，營造形成歡樂田園的最大特色經營轉型完成生活圈建構形成觀光帶，加強田園景觀雨水圳的規劃利用，塑造區域經營活動觀摩之典範實例。農場裡幾棟溫室皆種植各類香藥草，計有薰衣草、迷迭香、鼠尾草、香葉天竺葵、洋甘菊、香蜂草、薄荷、百里香、奧勒岡草、芸香、地榆、酸模、羅勒等數十種西洋香藥草，其中除了目前最常見的羽葉薰衣草可以整年開花之外，香甜薰衣草 (sweet lavender)也會在4月-7月盛開，讓消費者不用到日本北海道或法國普羅旺斯，也能見到一片紫色花海。歡樂田園提供各式香藥盆栽、新鮮花草茶、香藥草餅乾等，讓你體驗西洋香草迷人魅力。共同研發各種香藥草的料理，有新鮮香藥草組合沙拉、迷迭香雞腿排、百里香豬排、檸檬薄荷魚及各式西式糕點，多種不同口味純手工香藥草餅乾、薰衣草慕斯、天竺葵 QQ 球、香茅果凍。例如迷迭香烤雞腿、薄荷鯛魚、百里香煎豬排，香草扮演提香、去油膩的角色；在甜點表現上格外清新脫俗，淡雅的薰衣草慕思、加了玫瑰天竺葵的起司球、檸檬羅勒做成的清涼果凍，讓人齒頰留香，餘韻猶

存。歡樂田園之經營效益，目前一年營收入約800萬元，年淨收益約240萬元。如與90年稻作一、二期每公頃淨收益爲8,337元比較相差288倍之多，農場爲促銷香草植物，帶動周邊農業產業，精心規劃完善設施及服務系統，並將農產品多元化發展，結合農業與休閒爲目前農業經營成功的例子。

4.2台光香草園(南投地區)

台光教育農園是90年12月28日創建的全國首座之香草文化館，隨著世界不景氣及因應台灣加入WTO世貿組織後，做適當地調整與轉型，選擇香草植物爲主體，成立全國第一座教育兼具休閒的香草文化館、專業生產香草 、產銷全省各地、全年供貨無休，台光香草園的教育休閒館及佔地約近五百坪，香草生產面積有3公頃，未來計劃逐漸擴增，台光教育農園「芸芸眾花」園藝世界， 最受矚目的焦點，香草植物與生活息息相關。台光香草園最具有魅力的薰衣草、迷迭香、鼠尾草 、薄荷是香草植物中的主要特色，薰衣草的種類繁多，不同的種類都有其不同的特色，薰衣草有一般熟悉的紫色系列，有美觀、芳香的特色、有安定情緒、調節生理機能、提煉精油、飲品等功能、是老少咸宜的香草植物，台光香草園自開幕以來，舉辦與香草相關類型的活動，及提供DIY教學，香草造景設計與諮詢，並開放郵購服務，受到廣大香草世界愛好者的歡迎，而推出「埔里香香島探險營」，參訪香草生產農園可以從中獲取園藝常識及認識香草植物。台光教育農園有香草商品特區 ：展售的物品種類數百種，例如：果凍蠟、香草拓印袋子、花卉 精油香皂、書籤等DIY 商品活動及新鮮數種香草包及香草茶包、乾燥香茶花、各類香草精油、香精燈、香草相關書藉、手工織布品 、香草壺杯組、香草沐浴乳、香草洗髮油商品運用於日常生活。香草生產區：台光園藝術爲埔里鎮花卉業的發源地，具有歷史性的價值，民國88年，推出香草植物系列產品；如薰衣草，園藝界及一般人士喜愛。珍奇多肉植物系列產品，種類繁多，值得珍藏。香草資料展示區：是各類香草的「學名」、「產地」、「分類」、「應用」，更認識香草的特性。

4.3綠芳塊香草教育(南部地區)

綠芳塊共種植了廿餘種花草，在室外及佈置在室內供觀賞，淡淡的香氣飄散在空氣中 ，有安神、怡情之輕鬆感，特別製作成香草簡餐，有麵、飯、排餐，餅乾和茶飲，多元化的經營，鼓勵業者推廣新經濟作物，有900坪的園區栽培迷迭香、羅勒、百里香、薰衣草等。編排各種不同的課程，提供民眾直接參加綠芳塊的香草DIY活動，自己動手作香精皂、香草壓花、天然香包、香精蠟燭等。對園藝有興趣的朋友可認識香草、香草栽種課程，除了可帶走自製品，活動還附贈香草點心，另外也將對香草的應用，編排成各種不同的課程，提供民眾及學生在園區品嘗香草料理及學習各種應用課程中，發揮園區特殊的教育功能，藉由農民的生產過程，民眾的體驗農業及學習教育 ，讓台灣的農業發展出另一套模式。

4.4鬱金香花園(東部地區)

鬱金香花園位於花蓮市 ，佔地三公頃，花園以栽培四季花卉爲主，以觀光休閒農業爲輔，爲花蓮最大的花卉量販店。花園主要設備有:四季花卉培養區 ：栽培四季草花 、玫瑰、鬱金香、 水仙、菊花等百種花卉。香草DIY教育園區：栽培香草植物如薰衣草、迷迭香、鼠尾草、薄荷等舉辦DIY園藝教學活動，並鼓勵機關學校及民間團體參與，讓香草植物推廣應用香草於生活。花卉城堡餐廳：歐式花園城堡供應著香草餐，香草食材完全取自栽種的有機香草。兒童樂園區:提供安全有趣兒童休閒如可愛動物園區、音樂旋轉木馬、遊園小火車、電動車等。

4.5香草農園一覽表

苗栗	歡樂田園	原從事有機蔬菜栽培，後以溫室改栽培香草花園十餘年
台中	夢田香草	熱戀香草進而研究栽培。研發各種香料入菜，精緻呈現； 週末有爵士樂表演
	薰衣草森林	區內有薰衣草等各類香草植成的紫丘
	天籟園	歐式莊園改營民宿，並於自家後院植香草供下午茶材料
南投	香草叢林	閩式別墅型民宿，前庭植香草，露天咖啡座視野極佳
	采荷莊	香草園隱身大片蓮花園中；自製多種香料茶葉
	台光香草	專人導覽香草花園
	龍莊	原為民宿，提供香草藥浴，並為房客量身訂做香草特餐
	松園	附設健康SPA的民宿；有很稱頭的咖啡，各類香草調味的冰砂特好
彰化	長青花園咖啡	公路花園香草咖啡的濫觴；有香草火鍋
花蓮	君達香草	原為休閒農場；新闢香草迷宮

資料來源：全台香草完全享樂手冊 麥浩斯資訊出版
調查日期：93年3月28日

五、休閒農場重點香草植物之栽培與利用

世界性香草植物之分佈狀況如下：地中海沿岸：薰衣草、百里香、迷迭香、牛膝草、鼠尾草；非洲地區：香味天竺葵；印度地區：羅勒、蒔蘿；北美地區：細香蔥；南美地區：甜菊等，可依需要進行引種與推廣。在台灣地區可推薦種植之香草植物約有19種，表列其種類、使用方法及可能之效用如下：

推薦種植之香草植物

品名	英名	使用方法	效用
薰衣草	lavender	泡茶、沐浴	鎮定、止痛、鬆弛神經
迷迭香	Rosemary	泡茶、沐浴、肉料理	放鬆神經、促進血液循環
百里香	Thyme	各種肉料理、糕點	殺菌、止咳、強化免疫系統
薄荷	Mint	泡茶、沐浴	殺菌
檸檬香蜂草	Lemon Balm	泡茶、沙拉、醬料	止頭痛、提神、助消化
檸檬香茅草	Lemon grass	泡茶、沐浴、魚料理	頭痛、胃痛、沙菌
鼠尾草	Sage	各式肉類料理	殺菌、助消化
羅勒	Basil	沙拉、沐浴	健胃、助消化
細香蔥	Chive	醬料、填充烤料	開胃助消化
月桂	Bay	燉煮各類料理	用來沐浴可解四肢疼痛
天竺葵	Geranium	飲料、果醬、沐浴	利尿、止痛、助消化
甜菊	Stevia rebaudiana	飲料、代糖	對糖尿病有降血醣的作用
左手香	Pogostemon	飲料、芳香劑	消炎、解毒、外用刀傷
蒔蘿	Dill	蔬菜、沙拉	健胃、祛風
芸香	Rue	驅蟲、消毒	促進食慾、發汗
貓穗草	Catnip	肉類料理、飲料	助睡眠、發汗、頭痛 、胃痛
金蓮花	Nasturtium	沙拉、糕點	止咳、治感冒
洋甘菊	Chamomile	飲料、糕點	止頭痛，抗老化、鎮靜
紫蘇	Perilla	醃漬、調味 、染色	消除疲勞、鎮咳、利尿

歐洲人長久以來視迷迭香有助於揮去憂傷，迷迭香用途極爲廣泛，羅馬人稱它爲「神聖之草」。迷迭香具有防老化、增強心臟和大腦功能，能促進頭皮毛囊的血液循環，常用可改善禿頭、掉髮現象，歐洲有民間將迷迭香泡酒，用來促進毛髮的生長。迷迭香的花、子確有活化腦細胞、減輕頭痛暈眩、消除胃腸脹氣、幫助睡眠、防治掉髮之功效。迷迭香用途：花用於《烹調》：用鮮花拌沙拉。製成蜜餞作爲添飾。用糖搗碎，混以奶油再加進水果泥中。葉：少量加入多種肉的料理，特別是小羊肉和豬肉。迷迭香可增添烤馬鈴薯的風味，並製作蔬菜用的花草牛油。花用於《家用》：將大枝條放在房間使空氣涼爽。葉用於《美容》：用來沐浴可促進血液循環。葉用於《薰香》：加入混合香料。莖：將花莖散放在烤肉架上可驅蟲。葉用於《醫療》：可促進循環、減輕疼痛，並幫助消化脂肪。

3.向日葵（菊科）*Helianthus annuus*

向日葵俗稱葵花、葵花籽、日頭花、太陽花，爲菊科一年生草本植物，原產美國西部，可供油用及食用、觀賞用或維護生態景觀。向日葵與大豆、落花生及油菜列爲世界四大食用油料作物，向日

葵植體含有豐富的氮、磷、鉀、鈣、鎂及鋅等主次要營養成分，可兼作爲綠肥作物。向日葵用途：全株用於《裝飾》：可作爲注目焦點。種子用於《烹調》：去殼生吃種仁，或炒來吃：將25公克帶殼種子放進2.5毫升油中炒成褐色，濾油，撒鹽。種子發芽可以拌沙拉、夾三明治。花：花蕾可拌沙拉生吃，或像朝薊那樣蒸煮烹調。

4.鼠尾草（唇形花科）*Salvia officinalis*

鼠尾草是治療女性疾病的良藥，飲用鼠尾草茶可延年益壽，過去人們相信鼠尾草是萬靈藥，能滋補強身，歐洲人用鼠尾草的汁液幫助婦女分娩，或消除更年期的障礙。醫學實驗證明鼠尾草含有雌性賀爾蒙，對女性的生殖系統確有幫助，含有苯酸和崔柏酮成份，可殺菌預防感冒，活潑腦細胞增強記憶力。義大利人煮肉時多會加鼠尾草入味，以分解油脂和去腥；法國人喜歡用鼠尾草炸餡餅。鼠尾草用途：葉用於《裝飾》：編成花環或捧花都能引人注目。花用於《烹調》：拌沙拉，或泡成清淡的香膏茶。葉：和洋蔥混合填塞禽肉。加入營養油膩肉類(豬肉、鴨肉、臘腸)一起烹煮。與其他強烈的風味結合：裹住嫩肝，再以牛肉嫩煎：摻進乳酪中。製作鼠尾草醋或牛油。葉用於《家用》：將乾燥葉置於亞麻布上可驅除昆蟲。葉用於《醫療》：幫助消化，具抗細菌和眞菌之效，含有雌激素。可幫助止瀉。飯後泡杯鼠尾草茶能幫助消化。

注意：鼠尾草不可大量長期服用。

5.百里香（唇形科）*Thymus species*

百里香對於呼吸系統有很好的殺菌效果，數世紀用來治療支氣管炎及頑咳。學者認爲百里香的英文名稱thyme源自於希臘文，意爲「勇氣」，是具有刺激作用的滋補藥草；百里香自古即被視爲藥用植物，含豐富的麝香草酚成份，促進消化、恢復體力、保護呼吸道、預防感冒、止咳化痰、減輕婦女經痛、提振精神、消除疲勞、強化心臟、抗風濕。百里香用途：葉用於《烹調》：一般百里香與西洋芹、月桂做成香草紮，加入高湯、滷汁、醬汁、填塞料或湯中。檸檬香味的百里香可加入雞、魚、蔬菜、水果沙拉和果醬中，荷巴百里香則可爲牛肉調味。花用於《家用》：蜜蜂喜愛百里香，蜂蜜品質佳。葉用於《薰香》：使用於混合香料。葉用於《醫療》：每種百里香均可使用，但英國野百里香的療效最強。泡茶飲用可幫助消化並解酒。浸劑中加蜂蜜可治痙咳、感冒和喉嚨痛。

6.歐薄荷（唇形科）*Mentha piperita*

歐薄荷產於歐洲，二十多個不同品種，能萃精油以及醫療用途的是綠薄荷和水薄荷的混種「胡椒薄荷」，也有人稱爲辣薄荷，綠薄荷主要成分是香芹酮。美國香水薄荷又稱檸檬薄荷，主要成分是方樟醇，拿來萃取精油。歐洲薄荷栽種有一千年以上，至今品種達二千多種，泡茶入菜做料理外，印地安人拿薄荷來驅蟲殺跳蚤；薄荷能提神解鬱、治感冒頭痛、疏風發汗、散熱解毒、健胃消腹脹、消炎止癢、防腐去腥。歐薄荷用途：葉用於《烹調》：個別或薄荷浸劑作爲提神茶。(綠薄荷和辣薄荷)製成薄荷醬配巧克力可作爲香醇的點心。製成蜜餞做點綴。全株用於《家用》：(綠薄荷和辣薄荷)種在玫瑰附近可防治蚜蟲。葉：將新鮮或乾燥葉片散在在食物周圍可驅止老鼠。(普列薄荷)散在在碗櫃和床鋪上可驅除螞蟻和跳蚤 。葉用於《薰香》：用於混合香料和香草袋中。葉用於《醫療》：(辣薄荷)泡茶飲用可幫助消化、治療傷風感冒。注意：孕婦和腎臟病患禁止大量服用普列薄荷。

7.紫錐花（菊科）*Echinacea purpurea*

紫錐花原產於北美草原地區。大量研究證實，紫錐花能增強及刺激人體免疫系統，有助消炎殺菌，抵抗病毒。對發燒、流感、過敏症、關節炎、喉嚨發炎等病症，紫錐花均能有預防及治療效用。成分含有咖啡酸萃取物、多糖類等重要的活性成份。植株精油(或揮發性油)含量約0.1~0.2%(乾物)、富含莰醇(冰片，borneol)及α-蒎稀，可於化妝品工業上應用；紫錐花素(Echinacin)具有殺除蚊子幼蟲效果。紫錐花應用：全美保健排行榜植物，花的萃取物，具提昇免疫能力，具有預防感冒和耳、鼻、喉、口腔感染等活性成分。

8.月見草（唇形科）

月見草生長在河畔的沙地上、高山及沙漠，月見草的花在傍晚慢慢的盛開，至天亮即凋謝，是一種只開給月亮看的植物。印地安人使用月見草治療外傷、皮膚炎等疾病。在20世紀初期，科學家發現在月見草的種子中含有一種特殊的脂肪酸：γ-次亞麻油酸（Gamma linolenic acid，GLA），γ-次亞麻油酸（GLA）在體內主要功能是合成前列腺素E1（Prostaglandin E1，PGE1）。前列腺素E1（PGE1）是一種由細胞本身所產生的類荷爾蒙物質。具有調控循環系統、免疫系統、生殖系統及皮膚系統等的功能。月見草用途：《烹調》根：煮熟的根味道像甘甜的美洲防風，醃漬後拌沙拉。《醫療》種子、葉和莖：服用月見草油膠囊可舒緩更年期障礙以及乾癬。「樹皮」和葉片浸劑可緩和咳嗽痙攣。

9.茴香（唇形科）

茴香原生於南歐，地中海一帶，茴香分成小茴香和大茴香，小茴香的種子外型呈圓柱形，兩頭較尖，外表呈黃綠色至灰棕色。以乾燥，色清黃，香氣足，無雜質者佳。中藥上，味辛、性溫、散寒，常用來治疝氣，是常用的行氣、健胃、止痛藥。茴香用途：《烹調》種子：用於醬汁、魚和麵包中；冬天時可用芽菜拌沙拉。葉：剁碎撒在沙拉及烹煮的蔬菜上。葉片加入湯中，並可作爲多油魚類的塡塞料。莖：嫩莖可拌沙拉。球莖：(優茴香)生鮮切片或碎夾三明治、拌沙拉。當作根莖蔬菜煮食。《美食》種子：咀嚼以清新口氣。種子和葉：用來蒸臉和沐浴可深層清潔。

六、香草帶動農業轉型契機

香草是大自然給人類最好的禮物，新鮮香草最常被使用的就是醫療保健，例如有促進消化的香蜂草、強化免疫系統的鼠尾草、去咳化痰功用的百里香、控制高血壓及糖尿病的甜菊、減輕貧血的紫蘇等等。台灣的香草產業發展很快，而香草種類和用途極爲多樣化，選對營運主題，適當的加以組合運用，可以創造出無限的商機。目前香草農場過多，經營不良者自然會被淘汰，反而有利於產業水準的提升。精油生產雖是香草最大的市場，但是最不容易經營，因爲生產精油需要投資蒸餾工廠，而工廠運作又需要相當大栽培面積來配合，依日本的經驗，一家蒸餾工廠需要有四十公頃的作物來配合，在台灣要找到適當的香草作物、適當的產地以及足夠的栽培面積來生產精油，需要相當大的資金和運氣。由於下午茶的風氣日趨流行，台灣現在每年進口的花茶種類和數量都相當可觀，如果能夠和花茶進口業者溝通協調，從眾多進口香草裡選擇一些台灣可生產的種類，例如薄荷、金盞花或檸檬馬鞭草等來取代進口貨，似乎相當可行。不過最好是採用有機栽培，才能和大陸或東南亞進口的廉價貨作產品區隔。越來越多的西餐廳都開始提供香草料理，除了作菜外，餐盤裝飾也會用到許多新鮮香草。五星級飯店用新鮮香草多半由國外直接空運進口，數量不多，但單價極高。休閒旅遊業是世界大產業，香草植物的多樣化和多功能最適合來發展休閒農場。香草植物觀賞性或許比不上一般花卉，但卻可以由其他功能來補足，在國外流行的廚房園藝就是結合了香草的觀賞和食用特性。台灣由於家庭環境不同，通常都是在陽台幾盆香草，所以這幾年香草在盆花市場裡也開始佔有一席之地，最近一些公共庭園也開始導入香草花圃，而許多學校、醫院、療養院也都有這方面的需求，對於造園用香草苗木的生產，應該也是值得開發的市場。香草植物在台灣發展，首先必須結合產官學各界共同努力，以市場爲導向，適地適種爲原則，篩選適合於各地栽培的香草植物種類，且應採用高科技研究香草植物成份及其效用，研發香草萃取產品，增加產品附加價值，並將技術轉移給業者，以企業帶動產業發展，讓香草植物開創農業之新契機。

七、參考文獻

1.芳香藥草園藝圖鑑

2.常見病芳香療法

3.藥用植物
4.第一次買精油就上手
5.精油全書(芳香療法使用小百科)
6.芳香療法首頁<http://cc.emd-studio.com/aroma/min.htm>
7.香藥入門<http://members.tripod.com/wanyuherb/inter.htm>
8.大家來認識香草植物<http://www.ptl.edu.tw/publish/sci_act/17/19.htm>
9.台灣第一座香草館『台光香草園』<http://tkherb.nantou.com.tw/default.htm>
10.芳香藥草苑-香草、藥草栽培
<http://netcity1.web.hinet.net/UserData/yv6248/Planting.htm>
11.蕃薯藤健康生活有機生活的栽培
<http://health.yam.com/article.asp?channelid=A&serial=8332>
12.芳緣精油報<http://www.aroma100.com.tw/epaper/2003/0408.htm>
13.精油療效分析<http://www.omu.com.tw/perfume/aroma/effect/effect.htm>
14.香草植物有機栽培與利用<http://ae-organic.ilantech.edu.tw/03-production/skill/skil
15.中國香草花卉網http://www.herbseed.net/main.php
15.香草藝術花園http://home.kimo.com.tw/hggarden2003/index.htm
16.歡迎光臨基金會http://www.liukung.org.tw/vanilla/vanilla_main1-1-1.htm